

**Subject:** Lauchcurry mit Mungosprossen  
**From:** manu heim <manu.ela@hispeed.ch>  
**Date:** Mon, 25 Apr 2005 22:40:02 +0200

Lauchcurry mit Mungosprossen

**Zutaten:**

1-2 EL Olivenöl  
2 mittelgrosse Lauchstangen  
1/2 TL mildes Currypulver  
1/2 TL Kurkuma  
1 Prise geriebene Muskatnuss  
1 EL Sojasauce  
200 g Soja-Mungosprossen  
2 dl Wasser  
Salz  
2 TL fein gehackte Petersilie  
2 EL geröstete Sonnenblumenkerne

**Zubereitung:**

Den Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch im Öl dünsten, Curry und Kurkuma darüber streuen und kurz mitdünsten. Muskatnuss, Sojasauce und Soja-Mungosprossen unterrühren, das Wasser angiesen. Auf kleinem Feuer 5 bis 8 Min. köcheln lassen – das Gemüse soll noch Biss haben. Mit Salz würzen. Die Petersilie und die Sonnenblumenkerne unterrühren und z.B. zusammen mit Reis servieren.

**Rezept aus:**

«Die Sprossen Küche» von E. Bänziger, Midena Verlag

**Weiteres Buch zum Thema:**

«Das grosse Buch der Sprossen und Keime» von R.-M. Nöcker, Heyne Verlag (Redaktion/Moderation: Patrick Zbinden)